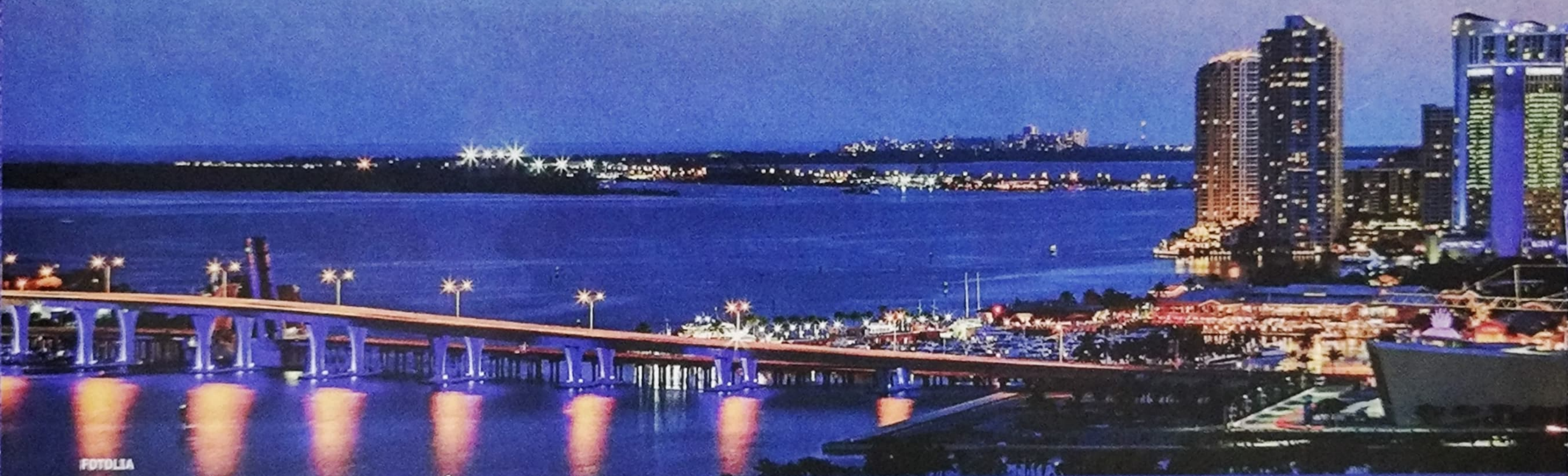

FOTOLIA

Si Panamá fuera como Brickell...

En el área de los edificios residenciales nada está puesto al azar. Se destacan la planificación, el modernismo y el aseo.

Oscar Castaño • ocastano@prensa.com



FOTOLIA

Según la psicóloga Márquez, entre los aromas más conocidos y populares por sus efectos tranquilizadores sobresalen la lavanda, la vainilla y el romero. La bergamota se utiliza a menudo para tratar la depresión.

Márquez Brostella agrega que la lavanda tiene un olor agradable y ayuda a eliminar la tensión nerviosa, mientras el eucalipto tiene propiedades antisépticas.

CONTRAINDICACIONES

Los aceites aromáticos de las plantas son muy fuertes y nunca deben ser aplicados sobre la piel sin diluir; de lo contrario, pueden presentarse efectos secundarios como reacciones alérgicas, irritación y sensibilidad al sol, indica la cosmetóloga Márquez Brostella.

Las personas con asma y aquellos propensos a sangrar por la nariz deben tener cuidado al inhalar aceites vaporizantes.

Antes de iniciar cualquier tratamiento de aromaterapia, se aconseja siempre preguntarle al paciente su historia clínica y si padece de alguna alergia.

Las mujeres embarazadas y personas con ciertas condiciones, incluyendo epilepsia e hipertensión, deben tener cuidado, ya que algunos aceites, incluso el de eucalipto, jengibre, la canela, el orégano y algunos cítricos, pueden ser peligrosos para ellos.

SI SE SIENTE DESANIMADO, CON UN POCO DE LA FRUTAL BERGAMOTA, LA ENÉRGICA YLANG YLANG O LOS PIROPOS DE PACHULÍ, PODRÍA SENTIRSE MEJOR.



PARA EL HOGAR

Comida, mascotas, basura, polvo y moho pueden hacer que una casa tenga aromas desagradables. Para corregir este problema, se pueden usar ciertas fragancias que transmiten la sensación de pulcritud, frescura y relajación.

Márquez aclara que para practicar la aromaterapia en casa se puede ser tan básico o sofisticado como se desee. Hay quienes recurren a ambientadores o velas aromáticas, como también hay personas que obtienen los aceites esenciales de su preferencia y utilizan difusores eléctricos para así aprovechar al máximo el efecto de los mismos, es cuestión de gustos.

- El pino es uno de los ambientadores naturales por excelencia para la limpieza.
- La lavanda, además de tener un aroma agradable, es calmante y se encuentra en diversos productos.
- La piña es una de las fragancias más frescas que existen. Con ambientadores de casa en lugares que pasan inadvertidos logrará un cambio.
- Deje algunas cajas de bicarbonato abiertas alrededor de la casa, riéguelo en las alfombras y pase la aspiradora.
- La salvia puede transformar su casa en un refugio de aromas placenteros. Adquiéralo en forma de popurrí o aerosol.
- Si añade flores frescas en distintas áreas de la casa, no solo complementará con elegancia la decoración, sino que además mejorará el olor de su entorno y su estado de ánimo. Después, las puede secar para hacer popurrí.
- El olor a menta o mentol es refrescante.

Por último, nada es más liviano y limpio que el aroma de limones y naranjas, fragancia ideal en la cocina, y se puede usar en forma de aerosol como remedio rápido.

Con tantos aromas, ¿cuál escogería usted? Su opción debe estar basada en sus preferencias, en cómo su cuerpo interactúa con el perfume y en la sensación que espera recibir y transmitir.

Una investigación llevada a cabo por la Fundación de Tratamientos de Olor y Sabor de Chicago, Estados Unidos, demostró que los aromas tienen efectos que se pueden medir con respuestas eróticas.

De esta manera, la percepción del olor no solo consiste en la sensación de los aromas, sino también en las experiencias y emociones asociadas con estas sensaciones. Los aromas pueden evocar fuertes reacciones emocionales.

Las fragancias placenteras mejoran el humor y transmiten una sensación de bienestar. Incluso, pensar solo en los aromas placenteros es suficiente para levantar el ánimo. Pero cuidado, que los efectos de aromas placenteros no siempre funcionan a nuestro favor. Un experimento llevado a cabo por el Dr. Alan Hirsch del Chicago Smell and Taste Foundation en un casino de Las Vegas, Estados Unidos (EU), demostró que la cantidad de dinero apostado en las máquinas se incrementó más de 45% cuando el salón tenía una fragancia agradable.

Otro estudio del neurocientífico Johan Lundstrom, del Centro Monell de los Sentidos Químicos de Filadelfia (EU), indica que nos comportamos de manera diferente con otras personas según su olor. En este centro también hay estudios que afirman que diferentes personas tienen diferentes reacciones frente a los mismos olores, por lo que se hace muy difícil establecer a ciencia cierta el efecto general de la aromaterapia.



***Mercado.** Las esencias aromáticas se consiguen en diferentes presentaciones y están en diversos productos.*

NYT IMAGES

BENEFICIOS

Cada aceite esencial tiene sus propias bondades terapéuticas (**ver recuadro**). Se cree que pueden estimular, rejuvenecer y balancear desarreglos en el cuerpo. Los chinos han apoyado el uso de hierbas aromáticas para propósitos medicinales desde más de 2 mil años y hay investigaciones que promocionan el uso de aceites esenciales como remedio holístico.

sigue [+]

Fragancias en casa

- En el contexto de que su casa es un santuario de armonía y que la decoración es para su alegría y placer, las fragancias juegan un rol importante para despertar emociones.
- El vestíbulo es la zona donde la fragancia causará una primera impresión. Sutil, dramático, exótico, sensual, energizante, relajante... debería expresar quién es usted.
- La sala-comedor debe inspirar con tonos de jengibre y pachulí, con un balance de aromas frutales. Una deliciosa mezcla picante estimula el apetito en esta zona.
- La recámara es donde los opuestos se atraen y la vainilla cálida y sensual se mezcla con la relajante lavanda.

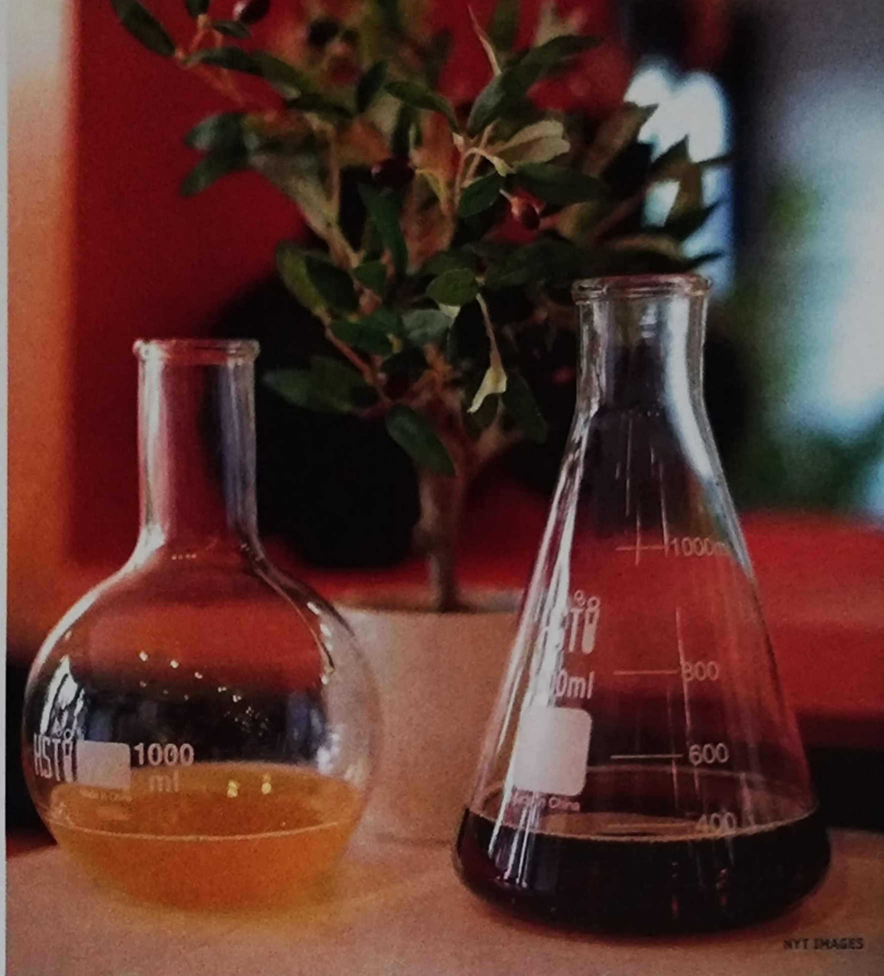
[+]

Así, por ejemplo, el eucalipto se usa a menudo para tratar la sinusitis y descongestionar las vías respiratorias, y la naranja dulce y la vainilla para disminuir el estrés y favorecer la calma.

La Universidad de Cincinnati encontró que el uso del aceite de lirio del valle y hierbabuena puede incrementar la concentración de 15% a 20%.

El pachulí, el ylang-ylang y el jazmín son aromas que se usan a menudo por las propiedades afrodisíacas que se les atribuyen.

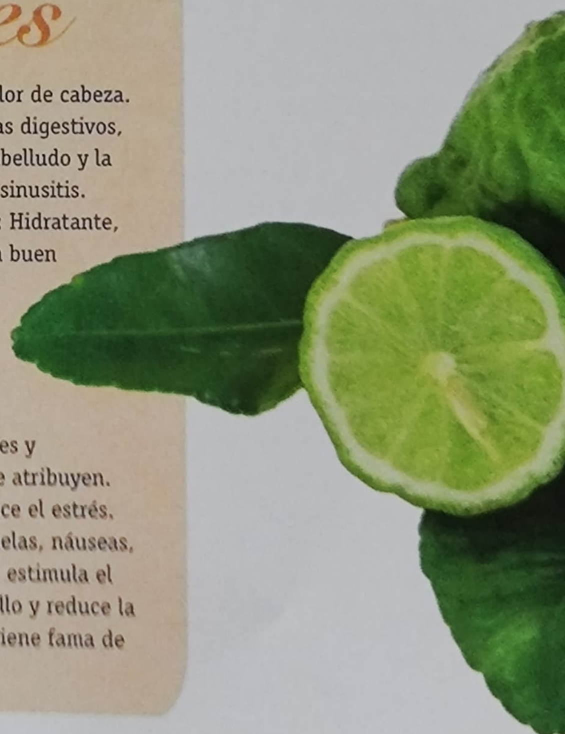
Con tantos aceites esenciales disponibles, a veces es difícil recordar cuál de ellos es mejor para necesidades específicas. Ya sean usados en masajes, lociones o sales de baño, trabajan estimulando los pequeños receptores de la nariz que envían mensajes a través del sistema nervioso y al sistema límbico, la parte más antigua y primitiva de nuestro cerebro, que controla las emociones.



NYT IMAGES

Algunas propiedades

- **Bergamota**: Aceite cítrico que se extrae de un árbol nativo del sureste de Asia. Está presente en perfumes y colonias. Se usa para tratar el estrés, depresión, la ansiedad y la anorexia. Estimula el hígado, el sistema digestivo y el bazo.
- **Madera de cedro**: Ayuda en problemas respiratorios e infecciones urinarias.
- **Manzanilla**: Antibiótica, tranquilizante, antiséptica, analgésica y antidepresiva.
- **Eucalipto**: Mejora la concentración y es descongestionante.
- **Jazmín**: Es relajante y se recomienda para tratar la depresión.
- **Lavanda**: Un aroma floral, fresco, dulce y calmante. Ayuda contra los resfriados y promueve el sueño.
- **Limón**: Se asocia principalmente a la limpieza, pero también mejora la concentración y ayuda a la digestión.
- **Pachulí**: Propiedades antiinflamatorias, antisépticas y antifúngicas. Ayuda a tratar la ansiedad, la depresión, la fatiga y reduce la hinchazón.
- **Hierbabuena**: Efecto refrescante, se usa para incrementar la alerta mental y el humor. Combate la irritación y el enrojecimiento, alivia síntomas de congestión y ayuda a la digestión.
- **Romero**: Estimulante mental, ayuda a calmar el dolor de cabeza. Se usa para problemas digestivos, estimular el cuero cabelludo y la circulación, alivia la sinusitis.
- **Aceite de sándalo**: Hidratante, ayuda a mantener en buen estado las mucosas del tracto urinario y los pulmones. Muchos asiduos del yoga lo usan por las propiedades calmantes y afrodisíacas que se le atribuyen.
- **Ylang ylang**: Reduce el estrés. Alivia el dolor de muelas, náuseas, problemas de la piel; estimula el crecimiento del cabello y reduce la presión sanguínea. Tiene fama de ser afrodisíaco.







[+]

en ellos trabajan bajo el principio de atracción), pero también pueden servir para propósitos prácticos.

La aromaterapia –la práctica de emplear aceites naturales extraídos de flores, hojas, raíces, troncos, tallos y otras partes de una planta– tiene sus raíces en el antiguo Egipto, India, Grecia y Roma, y se ha venido utilizando por siglos para incrementar el bienestar físico y psicológico. Se cree que el aroma de estos aceites esenciales estimula el funcionamiento del cerebro, ayuda al alivio del dolor, mejora la función cognitiva y favorece el estado de ánimo.

La cosmetóloga Analiz Márquez Brostella comenta que la aromaterapia es una técnica terapéutica que utiliza los aceites esenciales para restablecer el equilibrio del cuerpo.

El primer aceite de aromas fue esencia de rosas, embotellado por el físico arábigo Avicenna, hace alrededor de mil años. Doscientos años más tarde, Leonor de Aquitania hizo la primera esencia de violeta, triturando 2 mil 500 libras de pétalos de violetas.

Aunque se ha practicado por siglos en varias culturas, la versión moderna de la aromaterapia se desarrolló principalmente en Francia, en la década de 1920, por el químico francés René Maurice Gattefossé. Actualmente, se emplea para tratar problemas digestivos, dolores de cabeza, insomnio y estrés, entre otros.

LA FRAGANCIA DE BOSQUE TROPICAL ES ÚTIL PARA DESPERTAR LOS SENTIDOS EN LOS CAJONES Y GAVETAS.

Melisa Márquez, psicóloga y terapeuta sistémica del Centro Integral de Psicología, explica que los aromas son procesados de distintas maneras dependiendo de nuestras expectativas, condiciones fisiológicas (como el hambre) y recuerdos. En el caso de la aromaterapia se utilizan aceites naturales que usualmente son asociados con situaciones relajantes, como las flores, pero la memoria individual juega un papel fundamental en esto.

Preferencias de aroma. *Son personales, tienen que ver con recuerdos específicos y asociaciones. Nos suele gustar lo que conocemos.* MCT DIRECT

Aromas con más que esencia de *belleza*

Los aceites esenciales contribuyen a mejorar la claridad mental, favorecen la relajación y nos hacen sentir llenos de energía física y emocionalmente. No se limita su uso solo a los 'spa', sino también en casa, con lociones y perfumes, ambientadores del carro y del hogar, popurrí y flores. Es curioso que con tantos beneficios que se les atribuyen, el sentido olfativo sea el que menos consentimos en comparación con los demás.

Anaximena Esquivel Olmos •aesquivel@prensa.com

Las fragancias pueden provocar e invocar, sugerir o iniciar una sensación. Es derroche de sofisticación y misterio. El poder del aroma va más allá de una botella destilada. Es la estampa de quien lo usa, y el arte de aprovechar los perfumes jamás ha estado tan extendido como ahora.

FOTOLIA

Los olores y fragancias atraen y envuelven con sus notas. ¿Acaso no se ha sentido cautivado alguna vez por el aroma de unas galletas recién horneadas, el café colándose o ciertos perfumes que evocan recuerdos del pasado?

El olor ha sido bastante documentado y hoy se conoce que tiene un efecto significativo sobre las emociones, la memoria y la productividad. A menudo, las fragancias y los perfumes se asocian con usos estéticos y sensuales (muchos comerciales de perfume prometen atractivo sexual y las feromonas

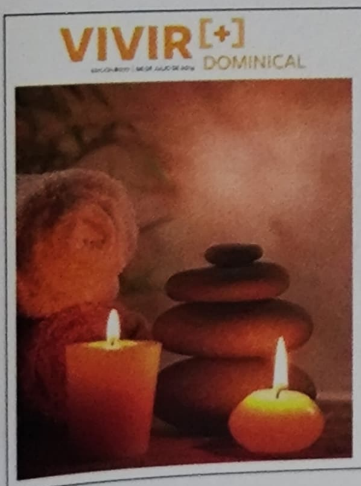
sigue [+]



EFE | FAENA ARTS CENTER

Obra 'Aconcagua Circle', del artista británico Richard Long (Reino Unido, 1945), exhibida en Buenos Aires. Long propone explorar la relación entre el arte y la naturaleza en su primera muestra en Argentina, 'Mendoza Walking'.

IMÁGENES: ARTE ALREDEDOR DEL MUNDO | Pág. 16



en la portada
FOTOGRAFÍA *Fotolia*
CONCEPTO *Vanessa Crooks*

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

Presidente LUIS NAVARRO LINARES
Directora LOURDES DE OBALDÍA
Director Asociado ROLANDO RODRÍGUEZ B.
Subdirector y editor ejecutivo FERNÁN MOLINOS
Subdirectora MÓNICA PALM

Editor
TAMARA DEL MORAL
Redactores
ANAXIMENA ESQUIVEL OLMOS
MELISSA PINEL Z.
THALIA S. MORALES
OSCAR CASTAÑO
Editor General Gráfico
RICARDO J. BERMÚDEZ
Diseño Editorial
VANESSA CROOKS
DENIA RODRÍGUEZ

Fotografía
LA PRENSA Y SERVICIOS INTERNACIONALES
Colaboradores
GERARDO GANDSAS
Corrección
DEPARTAMENTO DE CORRECCIÓN
Producción
COLOR Y FOTOMECÁNICA, ROTATIVA E INSERCIÓN

Gerente General JUAN CARLOS PLANELLS
Gerente de Mercadeo SUDY SALENCE
Gerente de Publicidad ISMARÍ PIMENTEL
Departamento Comercial
Teléfonos para ventas: (507) 323-7400 / (507) 323-7283
Correo electrónico: ventas@prensa.com



Recorridos. Rutas. Trayectos. Hoy nos elevamos con las notas de esencias que nos trasladan a otro sitio... otro momento... y que evocan sensaciones y sentimientos. La aromaterapia sale de los *spa* e invade hogares, espacios de trabajo y hasta el auto, en un intento por respirar y encontrar relajación, placer y bienestar.

Y cuando se trata de aromas, se destacan los perros, con su impresionante agudeza olfativa. Los perros de rastro –que se nos adelantaron en nuestra cuenta de Instagram– tienen este sentido potenciado por la selección genética a través de la crianza, como explica Gerardo Gandsas en la sección de mascotas.

En el viaje de esta edición pasamos por la provincia chiricana, siguiendo una ruta que conduce hacia las delicias con fresas en los distritos de Boquete y de Tierras Altas, y llegamos hasta la transformación urbanística y planificada de Brickell, en Florida.

Esperamos que disfruten esta edición, donde también les presentamos notas de televisión e imágenes de formas de arte alrededor del mundo.

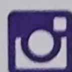
Que tengan un excelente domingo.

Saludos,

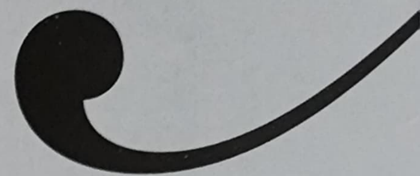
[+]



EDITORA
Tamara Del Moral
tdelmoral@prensa.com



Síguenos en Instagram
@revistavivirmas





Aromaterapia
FRAGANCIAS QUE FASCINAN

¿Qué hace que un aroma sea agradable? Algunos aromas conjuran asociaciones placenteras. Ya no se limitan a lociones, aceites y sales de baño. Perfumes, colonias e infusiones también aseguran bienestar físico, mental y emocional.



Es probable que usted, amigo lector, haya visto por televisión la serie de la década de 1980 **Miami Vice**, y que al inicio de cada capítulo la imagen de la piscina y la palmera del edificio Atlantis lo hayan transportado a Miami, a la parte chic y majestuosa del capitalismo de Estados Unidos de antaño. Entonces, la potencia aún estaba lejos del ataque talibán, y todavía más de la crisis financiera e inmobiliaria, y Miami era para muchos latinos un sueño posible por una sola vez.

El Atlantis sigue en pie y se constituye en la viva muestra del poder financiero estadounidense. La edificación se encuentra en el área de Brickell, cerca de la Avenida de este mismo nombre, y a su alrededor no pasa nada espectacular o semejante a los sucesos policíacos de **Miami Vice**. Pero, en cambio, se siente el nervio económico de la potencia, su capacidad de reinventarse, porque allí mismo palpitan 100 empresas bancarias, se han desplegado 465 mil metros cuadrados de oficinas y están en construcción otros 50 mil metros cuadrados de edificios.

Brickell soportó una transformación parecida a la de ciudad de Panamá en esta década. Dejó de ser una especie de villa junto al río, un tanto mansa y previsible, y ahora se colma de ejecutivos que caminan apresurados por los solares, siempre con su café

sigue [+]



Vías de acceso. *El transporte público, el Metro y las ciclovías convergen con la construcción de grandes edificaciones y parques.* NYT IMAGES



[+]

de Starbucks en una mano y en compañía de otros ejecutivos de gestos justos para la revista **Men´s Health.**

A su disposición tienen un sector bien pensado con ciclovías y aceras amplias, transporte público gratis, un circuito de trenes también gratuito, el Metro, parques con sus gramas cortadas a ras como la cabeza de un *marine*, puentes levadizos por si acaso pasa algún crucero y, en fin, tantas cosas entrelazadas unas con otras y que los arquitectos suelen llamar entorno urbano inteligente.

En el área de los hoteles y los edificios bancarios, cuya altura cansa la vista, se halla el *downtown* de Miami. La zona tiene una parte decadente de bares y cafetines con muchos años de atención al público, y es especial para los amantes de la película **Scareface**. Es la oportunidad de oro para quienes buscan tiendas como Marshalls con sus ofertas de precios insignificantes en prendas de vestir Nautica, Tommy Hilfiger o Calvin Klein.

En el área de los edificios residenciales, o sea en la que viven los ejecutivos con sus familias, nada está puesto al azar, incluso las hojas de los árboles que de alguna manera logran caer sobre la grama y los jardines de unas cuantas mansiones. Jamás aparecen en la mitad de la calle o listas para formar un "pataconcito".

La comida de los restaurantes es deliciosa y... cara. Salvo ciertas excepciones y los *happy hour*, una buena langosta acompañada de pasta y una copa de vino cuestan 40 dólares o más. Un vaso de jugo de naranja puro recién exprimido tiene un precio mínimo de 4 dólares. Un guineo, 2 dólares. Las tarifas se equiparan a las ofrecidas en el sector inmobiliario. Una tarde estábamos vestidos de corbata e hicimos el ejercicio de preguntar al administrador de un rascacielos sobre una propiedad en venta de mil 780 pies cuadrados. "Vale 1.2 millón", contestó con su acento cubano, y eso fue suficiente para hacernos aterrizar en Panamá.

Esa coherencia y limpieza cotidianas de Brickell, esa secuencia lógica de incidentes, lo ponen a uno a pensar si en Panamá capital estamos lejos de alcanzar el mismo estándar de vida. Aunque poco nos importa, pues tenemos el sabor, y son suficientes los carnavales para calentar el resto del año. Otro estilo.



UN ENTORNO URBANO INTELIGENTE ES EL PRINCIPAL SIGNO DE LA TRANSFORMACIÓN QUE EXPERIMENTÓ ESTA ZONA.

FOTOLIA



ARTE EN EL MUNDO

Servicios internacionales • vivirdominical@prensa.com

'Manifesta 10', Rusia

Imágenes de grafitis en el museo de arte callejero 'Casus Pacis', durante la Bienal europea de arte contemporáneo 'Manifesta 10' en St. Petersburgo. Este año marca el vigésimo aniversario de Manifesta, que se inició como respuesta a la nueva realidad social, cultural y política que emergió en las postrimerías de la Guerra Fría, según sus organizadores. La Bienal, abierta al público del 28 de junio al 31 de octubre, expone 40 obras de artistas contemporáneos del mundo entero, entre ellas de Joseph Beuys, Thomas Hirschhorn, Louise Bourgeois, Henri Matisse y Kazimir Malevitch. **REUTERS |AFP**


AP | MIKE GROLL

Naturaleza

Una escultura de oso durante su creación en Salisbury, Nueva York. El escultor Mark Tyoe usa motosierras a un nivel muy detallado para crear osos, águilas y otras escenas de la vida silvestre.


EFE

'Polinesia', de Matisse

Foto facilitada por el museo de Arte Moderno de Troyes, de 'Polinesia' de Henri Matisse, que forma parte de la exposición dedicada a uno de los grandes del arte moderno del siglo XX, en la que a través de pinturas, diseños, papeles pintados y tapicerías refleja la parte menos conocida de su obra, su creación textil. El pintor, de cuya muerte se cumplen 60 años, estuvo influido siempre por los ambientes relacionados con la cultura de las telas, desde sus abuelos, que eran tejedores, hasta su propia ciudad de origen, Cateau-Cambrésis (noreste de Francia), conocida por la importancia de su industria textil.

Arte urbano

Grafiti del artista chino DALeast en un muro de Ciudad del Cabo (Sudáfrica). El artista de origen chino vive en la ciudad sudafricana, pero viaja dejando sus obras por los muros de ciudades como Miami, Nueva York, Londres o París. Sus trabajos se realizan con rapidez para evitar ser arrestado y les confiere un aspecto 3D. Un tema recurrente en su obra son los retratos de animales salvajes cazando o en movimiento.


EFE | NIC BOTHMA

EFE | DAVID EBENER

'Mona Lisa' en Alemania

Vista general de una fachada de un edificio en la que el artista alemán Volker Wunderlich ha reproducido la famosa 'Mona Lisa', de Leonardo da Vinci, en Hollfeld, Alemania.

¿Hambre psicológica?: ¡Destiérrela!

María Jesús Ribas | EFE Reportajes • vivirdominical@prensa.com



La proliferación de la denominada 'comida rápida', no es el único indicador de que algo falla en nuestra relación con la comida, según Rubén Bravo, portavoz del Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO) y experto en nutrición. Para este especialista, "la clave está en cuándo parar de comer, ya que hoy día consumimos muchas más calorías de las que necesitamos, unas 3 mil 437 calorías de media por habitante, pero la mayoría de las mujeres y los hombres no necesita más de 2 mil o 2 mil 500 calorías al día, respectivamente".

Según Bravo, "es muy importante saber distinguir entre el hambre que surge a raíz de una necesidad fisiológica y la ansiedad, que podemos describir como 'hambre psicológica', nutrida muchas veces por el estrés, la tendencia depresiva, la glotonería o el simple aburrimiento".

"Por esta razón, lo mejor es asegurarnos de no tener hambre realizando entre cinco y siete ingestas diarias", sugiere el experto del IMEO, que explica que una ingesta es el conjunto de sustancias que se ingieren en un lapso determinado.

"Las personas que por motivos de trabajo se ven obligadas a desayunar o cenar, respectivamente, muy temprano o muy tarde, deberían aumentar las ingestas habituales con una 'postcena', que puede consistir en un yogur antes de ir a la cama y un segundo tentempié a media mañana", añade.

"El hambre producida por realizar pocas ingestas al día es la aliada perfecta para la ansiedad y los atracones psicobioquímicos", destaca.



Consejos CLAVES PARA PARAR DE COMER



RECONOZCA SI COME COMPULSIVAMENTE. El indicativo más claro consiste en comer rápido, sin saborear la comida y terminar en pocos minutos con nuestro plato. Otras pistas son ingerir cantidades excesivas de alimentos y picar en exceso antes de los platos principales.



¿ANSIEDAD POR COMER? Intente comer despacio, mientras lucha por controlar la situación, escogiendo primero alimentos proteicos. Al dejar de comer *fast food*, tendrá una etapa de síndrome de abstinencia y, al superarla, irá reduciendo la necesidad irrefrenable de ese tipo de comida.



HAGA EJERCICIO. El ejercicio aeróbico divertido, grupal y con música (*zumba*, baile de salón, aeróbicos o *spinning*, por ejemplo) ayuda a regular el perfil emocional, ya que trabaja directamente sobre el estrés, la ansiedad e, incluso, la depresión y su práctica es recomendable para evitar comer compulsivamente.



EVITE LAS COMILONAS. Al comer, el estómago se dilata y estimula mecanismos en sus paredes que transmiten información al "centro de la saciedad", que nos indica que ya hemos comido bastante. Si acostumbramos al estómago a recibir las cantidades justas de comida será más fácil controlar el apetito.

PLANIFICAR LA ALIMENTACIÓN ES ESENCIAL

Incluir siempre proteínas, carbohidratos y grasas saludables en cada comida principal es otra forma de asegurarnos de que, a lo largo del día, no tengamos hambre, según Bravo, quien, sin embargo, recomienda "evitar los dulces y los hidratos de carbono simples o refinados que no sean integrales o con alto contenido en fibra".

Para este nutricionista, "es esencial planificar nuestra alimentación. Así evitaremos improvisar cuando sentimos hambre. Siempre es mejor llevarnos la fiambrera, la pieza de fruta, el bocadito o el yogur al trabajo, que sacar chocolatinas, dulces, bollería industrial y otros productos de la máquina expendedora". Para rebajar la ansiedad, el IMEO recomienda no saltarse las comidas y evitar dietas impersonales, demasiado estrictas o que limiten nuestra vida social, porque a largo plazo fracasan, y dormir de siete a ocho horas al día, lo que favorece el biorritmo de vitalidad diurna y descanso nocturno.

"Eliminar la cafeína -presente en el café, en el té o en las bebidas energéticas- también es positivo para disminuir el estrés, así como tomar todos los días de dos a cuatro onzas de chocolate con 70% de cacao puro o más, porque potenciará nuestro bienestar emocional", según este experto en nutrición.

"Las personas que intuyen que comen por ansiedad es recomendable que se hagan un control de serotonina, acetilcolina y dopamina cerebral, ya que estas tres hormonas son habitualmente las responsables del estrés y la ansiedad y, si sus niveles están bajos, pueden corregirse mejorando los hábitos nutricionales y de actividad física".

La ruta de **las fresas**



FOTOLIA | MCT DIRECT



En las tierras altas chiricanas, se puede disfrutar de un agradable clima con paisajes verdes mezclados con la densa neblina, en donde abundan las vacas lecheras y los caballos purasangre; además de la fresa o frutilla, con la que se elaboran deliciosos platos.

Thalia S. Morales •
thalia.morales@prensa.com

La búsqueda comenzó en la ciudad de Boquete, provincia de Chiriquí. Desde pequeña mis abuelos me llevaban a comer deliciosos 'duros' de fresa en una casa en el sector de Los Naranjos, y cada vez que viajo a esta región del país es indispensable pasar a degustar un batido de fresa o unas fresas con crema.

El primer recorrido de "la ruta de las fresas" de esta ocasión fue en Vía Arcoiris, en Boquete. Varias casas con letreros indican: "Se vende fresas y duros", generalmente por paquetitos, pero sin ningún plato elaborado, lo cual fue una sorpresa, ya que uno piensa que los caminos deben estar repletos de este tipo de negocios.

Si llega a Jaramillo Arriba, podrá disfrutar de un rico batido de fresa en la finca AgroTurística El Explorador, que además tiene un mirador con una vista espectacular del volcán Barú. De allí puede dar la vuelta por detrás de la Feria de Las Flores y el Café y salir a un costado del parque José Domingo Médica, en el centro de Boquete. Ahí se ubica Las Princesas de las Fresas, una tienda pequeña de madera donde venden dos tipos de fresas, las grandes que se utilizan para la decoración de dulces y pastelería, y otras más pequeñas para la elaboración de batidos, duros y bizcochos, que se venden por paquetes o bolsitas.

Aquí se puede deleitar con fresas con crema, yogur con fresas, helado recubierto de fresas y otros de chocofresa, además de duros, mermelada, batidos, ensalada, gelatina y dulces todos elaborados con esta fruta y en precios que oscilan entre 2.50 dólares y 5.00 dólares. "Es un negocio familiar", explica Yudelkis De Gracia, quien trabaja junto a sus padres en la empresa. Añade que la época ideal del cultivo de fresas en temporada se da desde abril hasta noviembre. Sin embargo, como en la finca Las Princesas cuentan con invernaderos, "se puede producir casi todo el año", afirma.

Saliendo de Boquete, si toma la calle que conduce hacia Volcancito, a la derecha podrá encontrar Fresas Mary –que cuenta con una sucursal en Paso Ancho, distrito de

sigue [+]





THALIA S. MORALES | LA PRENSA

EN DOS DÍAS PUEDE COMER FRESAS HASTA EN 10 LUGARES DIFERENTES DEL DISTRITO DE BOQUETE Y DE TIERRAS ALTAS. LAS FRESAS CON CREMA SON UNO DE LOS POSTRES FAVORITOS DE LOS VISITANTES.

[+]

Tierras Altas. ¿La especialidad de la casa y los favoritos de los clientes? Las fresas en almíbar, fresas con natilla, fresas con crema y las fresas con yogur. Los batidos y mermeladas también son recomendables, y cuestan de 2 a 5 dólares. El almíbar de fresas es uno de los ingredientes que hacen que estos platos sean inolvidables.

"Si fue a Boquete y no fue a Fresas Mary, no fue a Boquete", dice pícaramente Marizel Guerra de Delgado, propietaria de este establecimiento desde hace más de 15 años. Marizel decidió abrir este negocio porque se dio cuenta de que, a pesar de que Boquete es un lugar templado en donde se cultivan fresas, "no hay competencia y tenemos más de 150 menciones en Instagram".

Guerra manifiesta que en un domingo regular los visitantes pueden llegar a consumir hasta 300 libras de fresas, mientras que en festividades como las fiestas patrias, carnavales y Semana Santa, pueden llegar hasta 500 personas y el consumo diario es de hasta mil libras. "Pero nunca nos quedamos sin fresas", precisa. Al contrario, dice que en su negocio en Paso Ancho no hay tanta afluencia de clientes como en Boquete, ya que en esta parte sí hay más comercios dedicados al cultivo y preparación de platillos con esta fruta de la región.

En el otro lado

Siguiendo por nuestra ruta de las fresas, llegamos a Cerro Punta, al otro lado del volcán Barú, donde encontrará varios locales pequeños que venden estos productos. Fresas Mary es uno de los primeros comercios que se avistan desde la carretera principal en Paso Ancho, hacia la izquierda. De allí pasará por Bambito y localizará en Nueva Suiza a Cremas Lilly's, S.A. en donde venden fresas con crema, con chocolate, con natilla y leche condensada, y la atención es muy buena.

"Tenemos más de 10 años en el mercado", explica Clara de Espinoza, madre de Liliana Espinoza, propietaria del negocio. "Vienen en busca de fresas desde turistas,





Región. *En Cerro Punta es donde más abundan los locales que venden platos elaborados con fresas.*

THALIA S. MORALES | LA PRENSA





políticos y hasta cantantes", cuenta Clara. Espinoza indica que la crema que elabora su hija es uno de los secretos del éxito de sus postres.

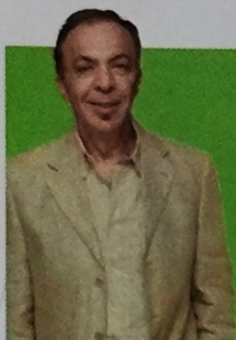
A menos de 50 metros de Cremas Lilly's, podrá ver el negocio de Dulces Caseros Alina -también en Nueva Suiza- donde encontrará diversas clases de dulces, galletas y café, además de batidos de fresa, bizcochos y fresas con crema, totalmente recomendables. El lugar está habilitado para sentarse cómodamente y degustarlos allí mismo. También podrá ver otros sitios donde preparan fresas con vino, como en Fresas Blanca Flor a 50 metros de Dulces Caseros Alina.

Más arriba, en Cerro Punta, hay varios puestos dedicados a la venta de productos con fresa como Degustaciones Caseras Emelinda, en donde se consiguen fresas con crema de malva. Cristela Quintero, quien lleva tres años de trabajar en el local, recomienda, además, el yogur con fresa, la mermelada y los batidos de fresa, que "son de los productos más buscados por los clientes".

Incluso, puede estacionar su carro y caminar por las calles de Guadalupe en Cerro Punta, en donde está la refresquería La Fresa y el mirador La Fresa, con afiches informativos sobre los productos cultivados en la zona y objetos curiosos.

Planifique su ruta

- Las Princesas de las Fresas (Boquete) 6923-2220.
- Fresas Mary (Boquete y Paso Ancho) 720-3394.
- Degustaciones Emelinda: (Cerro Punta) 6410-6062.
- Cremas Lilly's, S.A. (Nueva Suiza) 6759-0733.
- El Explorador (Boquete): 720-1989.
- Dulces Caseros Alina (Nueva Suiza) 6758-4705.
- Fresas Café (Los Naranjos, Boquete) 730-9554.



Los perros de rastro

Gerardo Gandsas • vivirdominical@prensa.com

Los canes de raza más antiguos son aquellos que el hombre seleccionó como auxiliares para diferentes tareas en las que los perros son irreemplazables, siendo la guardia y la caza las más importantes. Más adelante, la cacería se volvió un deporte de la nobleza en el cual las jaurías cumplían un papel relevante. En muchos de los grandes palacios se encontraba gran cantidad de perros de crianza propia y entre ellos los foxhound y beagles, a quienes podemos ver en diferentes pinturas de la época. El "deporte" de la cacería como se practicaba entonces ya casi no se realiza, pero los perros de rastro siguen teniendo agudas aptitudes para desempeñar la función para la que fueron creados, aunque hoy la mayoría se ha convertido en populares perros de compañía.

En la actualidad, en Centro y Sudamérica podemos encontrar dentro de los perros de rastro más populares al basset hound y al beagle, que con su carismática expresión han enamorado a muchísimas familias, convirtiéndose en excelentes compañeros de grandes y chicos.

Si bien todos los perros tienen una agudeza olfativa, en el caso puntual de estas razas este sentido está potenciado por la selección genética a través de la crianza. Ustedes se preguntarán en qué influye el don del olfato y

Carácter. *Los perros de rastro no suelen ser agresivos con sus congéneres, pero sí son muy vocales.*

GERARDO GANDSAS | CORTESÍA

LOS AULLIDOS NO DEBEN CONSIDERARSE INUSUALES EN ESTAS RAZAS; SON PARTE DE SU ESENCIA.

el rastreo en la convivencia cotidiana y qué lo diferencia de los otros perros. El olfato es uno de los motivos de distracción más frecuentes en los perros de rastro, sobre todo en los paseos, ya que los olores de la calle pueden más que cualquier comando que el guía quiera ejecutar.

Si aprovechamos su aptitud olfativa para lograr nuestro cometido, rápidamente obtendremos la atención del perro y este será el momento para que aprendan lo que deseamos. El hígado horneado hasta que consuma todo su líquido será un elemento irresistible para ellos, el cual también se puede utilizar como premio al momento de realizar bien una acción.

Los perros de rastro no suelen ser agresivos con sus congéneres, ya que son animales de jauría, pero sí son muy vocales, porque es la manera en que se comunican durante su trabajo grupal en el campo. Es posible que los aullidos se manifiesten en algún momento en ellos y esto no debe considerarse algo inusual, ya que es parte de su esencia, aunque a veces moleste en algunos entornos. Si bien esto se puede corregir, no es sencillo, por lo que es conveniente pedir ayuda a profesionales idóneos en la materia.

[+] Rincón Animal


AP PHOTO

El perro pintado africano

Un perro pintado africano salta sobre el agua en una exhibición recién abierta al público en el Painted Dog Valley del Zoo de Cincinnati. Solo hay unos 3 mil perros de estos en Tanzania, Kenya, Zimbabwe, Botswana y Sudáfrica en conjunto, por lo que es una de las especies más raras de África.

En busca de los mejores videos gatunos



AP | FRISKIES

La marca de comida para gatos Friskies está buscando la próxima súper estrella de internet con el 3er. premio anual para los mejores videos de gatos en *www.TheFriskies.com*. El 'vocero' de la marca Grumpy Cat y otros 'famosos' apoyan el concurso.


EFE

A paso lento para no atropellar al león

La compañía de los ferrocarriles de la India ha decidido reducir la velocidad de los trenes en el entorno del parque Gir, el principal santuario del león asiático, para evitar atropellos de los escasos ejemplares de esta especie.

¿HABRÁ TODAVÍA ESPERANZA DE RESCATAR LA SERIE 'UNDER THE DOME'?

Melissa Pinel Z. • mpinel@prensa.com





Under the Dome, la producción estadounidense basada en el libro de Stephen King del mismo nombre, estrenó su segunda temporada a finales de junio y la esperanza de los televidentes es que encuentre el balance que le ha hecho falta entre misterio, drama y coherencia.

Parte de los problemas que ha enfrentado la serie, que sigue la vida de los habitantes del pequeño pueblo de Chesters Mill en Estados Unidos, quienes quedan atrapados por un domo o campo de fuerza que no les deja salir, es que en el libro el evento dura por poco más de una semana mientras que, ya en la televisión, los habitantes se enfrentan a meses de cautividad.

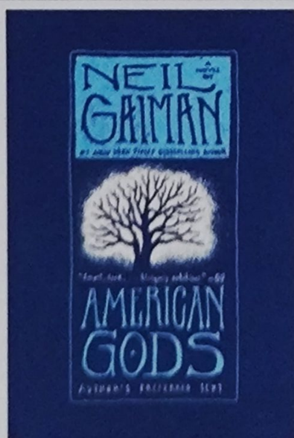
A pesar de las distintas opiniones, **Under the Dome** se estrenó con una audiencia de 9.4 millones y se convirtió en el programa más visto y mejor calificado de la temporada.

La segunda temporada de esta serie se transmite todos los lunes por el canal **TNT.**



BRYAN FULLER LLEVARÁ 'AMERICAN GODS' A LA PANTALLA

Bryan Fuller, el productor y escritor detrás de éxitos como **Hannibal** y **Pushing Daisies**, llevará la novela de Neil Gaiman **American Gods** a la televisión. El libro es una mezcla del folclore estadounidense que sigue las aventuras de Shadow, su misterioso protagonista.



CUARTA TEMPORADA DE 'SHERLOCK' Y UNA TRANSMISIÓN ESPECIAL



Los personajes de la producción británica **Sherlock** volverán a resolver misterios en una cuarta temporada, compuesta de tres capítulos de hora y media cada uno. Los creadores adelantaron que además habrá un especial que sorprenderá a los *fans*.



'DEFIANCE' REGRESA A LA PANTALLA

La 2da. temporada de la serie de ciencia ficción **Defiance**, que transmite **Syfy**, empezó a emitirse en Norteamérica y Latinoamérica esta semana, tras el rodaje de sus 13 episodios en Canadá. La anterior temporada terminó con el secuestro de Irisa, la hija de Nolan, el comisario de la ciudad de Defiance. A su vez, Nolan es resucitado. En la segunda temporada, Earth Republic toma el control de Defiance con un nuevo alcalde, Pottinger, que protagoniza James Murray. Mientras, Nolan busca a su hija. A excepción de la introducción de Pottinger, la nueva temporada mantiene el resto de los principales personajes: Nolan, el antiguo alcalde (Grant Bowler); Stahma Tarr (Jaime Murray); Rafe McCawley (Graham Greene); Datak Tarr (Tony Curran); Irisa (Stephanie Leonidas) y Amanda Rosewater (Julie Benz). **EFE.**



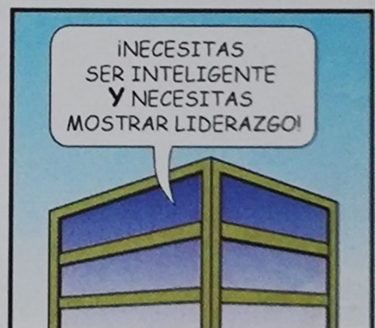
















Acentos femeninos

'GIRL POWER'

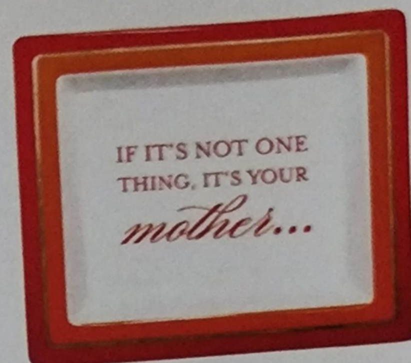
En 2014 Hello Kitty cumple 40 años, Arianna Huffington publicó el *bestseller* Thrive y los mandamientos de una columnista de Glamour dieron la vuelta al mundo como una cadena. La influencia femenina llega también a la decoración y el hogar.



TERAPIA CASERA. Cuando se trata de la salud y el bienestar, especialmente en la temporada de resfriados, es mejor estar preparada. ¿Dolor de cabeza, fiebre, le sacaron una muela...? Nunca está de más una bolsa para compresas y, mejor aún, que sea colorida para animar. (**Porto Fino**)



AMOR CULINARIO. Ya sea que quiera concursar para ser la próxima 'Master chef' o que se le haya quemado un poco el pan, lo importante es intentarlo. ¿Quién dice que no puede lucirse cocinando? (**Manifesto**)



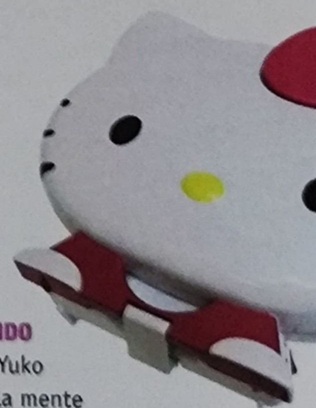
MOMENTOS ESPECIALES CON MAMÁ. Sea suegra, madrastra, madrina o su propia madre, tiene un lugar especial en su corazón. El tiempo vale más que el oro y hay que valorar los momentos. (**Miscellany**)



SOPLANDO MAGDALENAS. Pedir un deseo conmemorando el día que nació es más que pedir unos cuantos "para siempre", hágalo con estilo. (**Fotofolia**)



INSPIRÁNDOSE. Un cuaderno para anotar observaciones y pensamientos es el mejor obsequio para aquella mini *mogul* con aspiraciones de cambiar el mundo a través de la pluma y la libertad de expresión. (**Miscellany**)



DESAYUNANDO CON KITTY. Yuko Shimizu es la mente maestra detrás de la imagen de Hello Kitty. En cuatro décadas, la famosa gatita se ha diversificado en una amplia gama de productos curiosos y prácticos. (**Sanrio**)

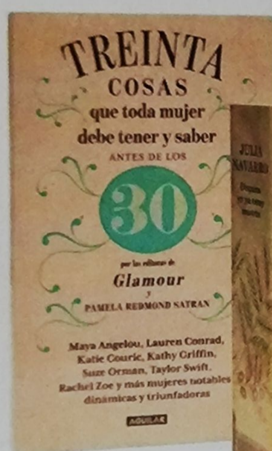


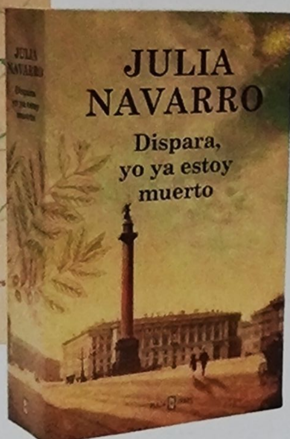
EL AMOR LLEGA POR LOS OJOS Y LO PROCURAS POR EL ESTÓMAGO... Eso decían las abuelitas y quizás tenían razón. Siempre es bueno tener algo dulce cuando hay buena compañía, y una linda presentación es un *plus*. (**Manifesto**)



ALTAVOCES CON ESTILO. Entre las asignaturas favoritas de Hello Kitty está la música. Qué mejor compañía para trabajar o estudiar... (**Sanrio**)

TINTA DE AUTOR. Con los consejos de Maya Angelou, Jesse Jackson y Hillary Clinton, entre otros, este libro es un *must* para la mesita de noche, acompañado de la apasionante y exitosa novela de Julia Navarro. (**Sanborns**)



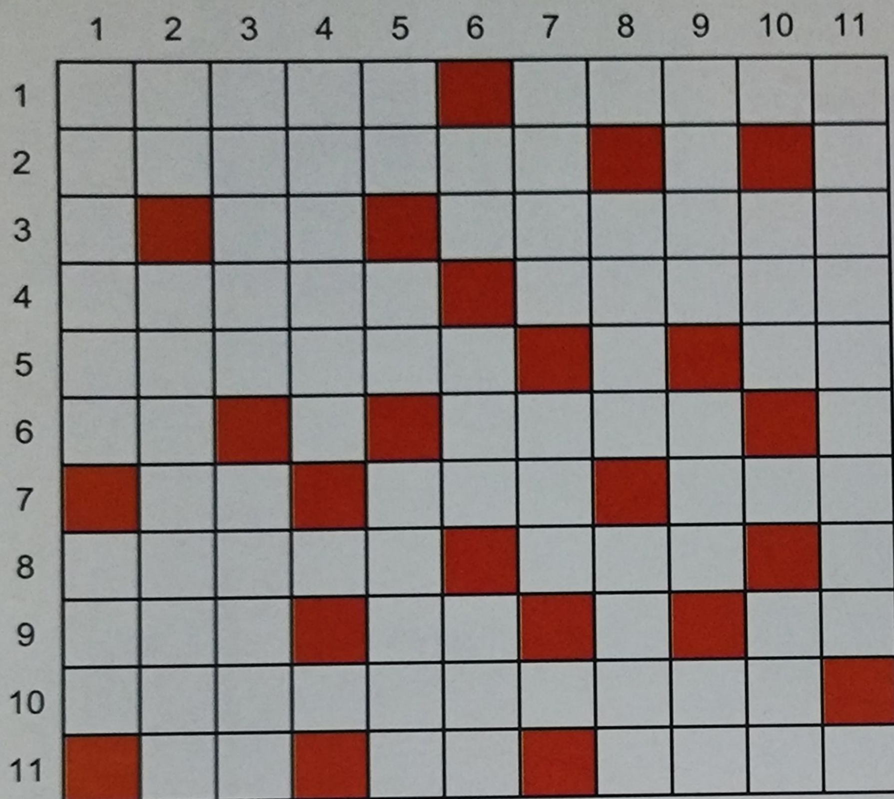




'VINTAGE CHIC'. Como todo en el mundo de la moda es cíclico, este sillón con *print* psicodélico está haciendo un *comeback* digno de la década de 1970. Parece 'pedir a gritos' que uno se acurruque en él, en pijama, con un libro y una taza de chocolate caliente en una tarde lluviosa. (**Kobo Design**)



[CRUCIGRAMA]



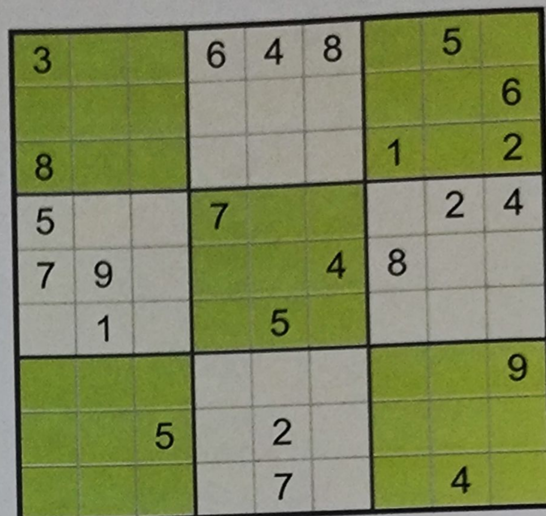
HORIZONTAL

1. Tierra donde se siembra la hierba para pasto de los ganados. Persona que da testimonio.
2. Gracia por la cual se conmuta una pena.
3. Iniciales de Inés Echandía. Nómina de una compañía teatral.
4. Período de la vida humana en que esta declina de la plenitud hacia la vejez. Árbol espinoso de cuyas semillas se extrae aceite.
5. Vasija de barro que deja pasar el líquido que contiene. Negación.
6. Sufijo de alcoholes y fenoles. Sepulcro de cadáver.
7. Siglas de Quality Assurance. Río japonés. Prefijo que significa único o uno.
8. Espacio ocupado por un cuerpo cualquiera. Diez en inglés.
9. Siglas de Electronic Inventory Online. Río del norte de España. Luna de Júpiter.
10. Hacer una serie de preguntas para aclarar un hecho.
11. Juego infantil. Prefijo de huevo. Registra desde un lugar alto lo que está abajo.

VERTICAL

1. Variedad del granate. Interpreté un texto.
2. Símbolo químico del radón. Natural de Talca.
3. Despedida al término de una conversación. Gasta y consume del todo.
4. Hombres que tienen dominio o señorío sobre alguien o algo.
5. Sufijo que forma nombres de aceites. Osmio. Persona que busca oro en los ríos de forma artesanal.
6. Bebida asiática. Tecla para atajos en el computador. Metal precioso usado en joyería y para hacer monedas.
7. Arbustos de las Compuestas, que crecen en las laderas de la cordillera. Avena en inglés.
8. Conjunto de tendencias e impulsos sexuales de la persona. Conjunción que quiere decir por tanto, luego o pues.
9. Canción en inglés. Todavía. Primera parte de la Biblia.
10. Pieza pequeña de bronce en la artillería antigua. Asistiré.
11. Moderado en gastar.

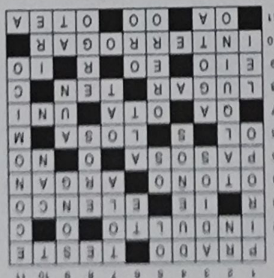
[SUDOKU]



[SUMANDO]

?	+	?	x	?	=	98
x		-		x		
?	+	?	x	?	=	50
x		x		x		
?	x	?	x	?	=	504
=		=		=		
378		56		315		

[SOLUCIONES]



6	+	8	x	7	=	98
x		-		x		
9	+	1	x	5	=	50
x		x		x		
7	x	8	x	9	=	504
=		=		=		
378		56		315		



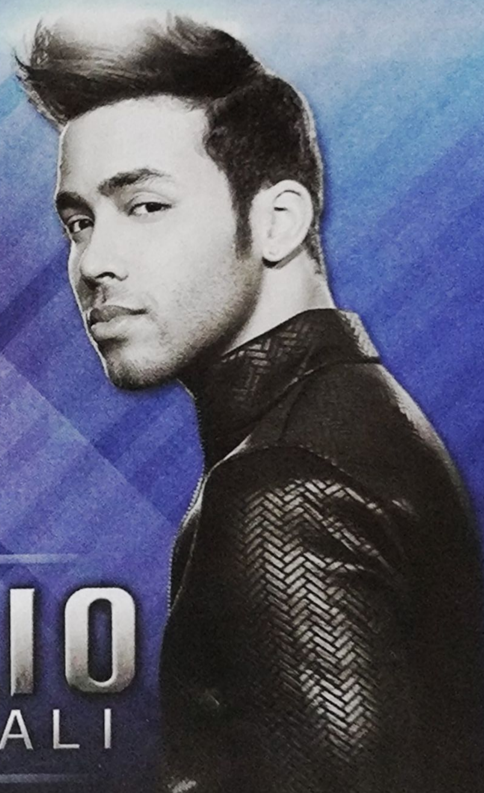


BAC | CREDOMATIC

presentan a

DON OMAR PRINCE ROYCE





19 DE JULIO
PLAZA FIGALI

Por Panamá
Joey Montana

Boletos a la venta en
www.tuboleto.com
Desde $20





@magicdreamsinc

Patrocinan



















Produce



Aplican los siguientes cargos: 7% ITBMS, 5 % de SPAC y $5.35 de cargos por servicio.

A.v. 916901

VIVIR [+] DOMINICAL

EDICIÓN #077 | 06 DE JULIO DE 2014

AROMATERAPIA

Bienestar físico, mental y emocional de las fragancias

actualidad

Si Panamá fuera como Brickell...

variedades

La ruta de las fresas

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

@revistavivirmas